



FRIJOLES (Granos Secos)

*una buena selección para la familia
que desea economizar*



Los Frijoles son la mejor compra
del GRUPO DE LA CARNE

Los Frijoles nos dan energía
y ayudan a formar los musculos
y la sangre



USE FRIJOLES COCIDOS :



En Sopas



Con Carne



En Ensalada



Con Arroz



Solos

Frijoles (Granos Secos) Cocidos

2 tazas frijoles pintos, blancos ó rojos 2 cucharaditas sal
6 tazas agua

Lave los frijoles. Ponga los frijoles en agua y hierva unos 2 minutos. Quite del fuego y deje tapados durante una hora. Añada la sal y hierva los frijoles por espacio de 1½ a 2 horas ó hasta que se ablanden. Añada mas agua si es necesario. Rinde 5 tazas frijoles cocidos.

Frijoles en Chiles Dulces

4 chiles dulces catsup 3 tazas de frijoles cocidos

Corte el tronco de los chiles; quiteles las semillas. Hiervalos por cinco minutos en agua sal; desaguelos. Llene los chiles con frijoles y ponga catsup sobre los frijoles. Ponga los chiles en media pulgada de agua caliente en una bandeja que se pueda poner en el cocedor. Cocinelos a 350° de temperatura hasta que los chiles esten tiernos y los frijoles calientes—como por treinta minutos.

Tortitas de Frijol

2 tazas de frijoles cocidos 1 huevo, batido
Migajas de pan Grasa de tocino

Muela los frijoles; mezcle con el huevo. Formelos en tortitas (8 chicas ó 4 grandes) y revuelque sobre las migajas. Dore los dos lados en una poquita de grasa.

Frijoles al Horno

2 tazas frijoles blancos crudos ½ cebolla pequeña
6 tazas agua ¼ taza azúcar cafe ó morena
¼ libra tocino 1 cucharadita mostaza
1½ cucharaditas sal ½ taza melaza (melado)

Lave los frijoles. Ponga los frijoles en agua y hierva unos 2 minutos. Quite del fuego y deje tapados por espacio de una hora. Corte el tocino en tajadas y añádalo a los frijoles. Añada la sal y cocine lentamente por espacio de 1 hora. Pique la cebolla y mezcle con el azúcar cafe ó morena, la mostaza y la melaza (el melado). Añada a los frijoles y revuelva. Ponga los frijoles en un molde de hornear. Agregue bastante agua caliente para cubrir los frijoles. Tape el molde y hornée a 350° F. (temperatura moderada) por espacio de 1½ a 2 horas. Rinde 6 porciones.

Adapted by permission of the U. S. Department of Agriculture, Consumer and Marketing Service, Agricultural Research Service. Translation adapted by Mina Valdez, Extension assistant foods and nutrition specialist, ENP-Youth, Texas A&M University.

Educational programs conducted by the Texas Agricultural Extension Service serve people of all ages regardless of socio-economic levels, race, color, sex, religion or national origin.

Cooperative Extension Work in Agriculture and Home Economics, Texas A&M University and the United States Department of Agriculture cooperating. Distributed in furtherance of the Acts of Congress of May 8, 1914, as amended, and June 30, 1914.
15M-3-72 FNS 41-43